



TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL APLICADA À DEPRESSÃO EM JOVENS HIPERCONECTADOS: DESAFIOS E SOLUÇÕES

COGNITIVE-BEHAVIORAL THERAPY APPLIED TO DEPRESSION IN HYPERCONNECTED YOUNG PEOPLE: CHALLENGES AND SOLUTIONS

TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL APLICADA A LA DEPRESIÓN EN JÓVENES HIPERCONECTADOS: RETOS Y SOLUCIONES

 <https://doi.org/10.56238/levv13n31-032>

Data de submissão: 20/07/2023

Data de publicação: 20/08/2023

Jessiana Emerick Jordão

RESUMO

O estudo apresenta uma análise sobre a aplicação da Terapia Cognitivo Comportamental no tratamento da depressão em jovens hiperconectados, destacando desafios e soluções observados em pesquisas brasileiras recentes. O objetivo foi compreender como técnicas cognitivas e comportamentais contribuem para a redução de sintomas depressivos associados ao uso excessivo de tecnologias digitais e redes sociais. Foi utilizada revisão bibliográfica qualitativa, selecionando artigos completos que abordaram intervenções direcionadas a adolescentes e jovens adultos. Os resultados indicaram que a Terapia Cognitivo Comportamental, aplicada individualmente ou em grupo, promove melhora significativa no humor, no engajamento escolar e nas relações familiares, ao reestruturar pensamentos automáticos e reorganizar rotinas comprometidas pela hiperconectividade. Foram identificadas técnicas como psicoeducação, ativação comportamental, questionamento socrático e prevenção de recaídas como recursos que fortalecem a autonomia emocional e favorecem a construção de hábitos saudáveis. As discussões evidenciam que a abordagem exige sensibilidade para integrar aspectos do contexto digital do paciente, bem como envolvimento familiar e ajustes nas estratégias terapêuticas. Conclui-se que a Terapia Cognitivo Comportamental constitui uma ferramenta eficaz para lidar com as demandas emocionais de jovens hiperconectados, contribuindo para o manejo da depressão e para o desenvolvimento de habilidades necessárias à vida contemporânea.

Palavras chave: Terapia Cognitivo Comportamental. Depressão. Jovens. Hiperconectividade. Saúde Mental.

ABSTRACT

This study presents an analysis of the application of Cognitive Behavioral Therapy in the treatment of depression among hyperconnected youth, highlighting challenges and solutions reported in recent Brazilian research. The objective was to understand how cognitive and behavioral techniques contribute to reducing depressive symptoms associated with excessive use of digital technologies and social networks. A qualitative literature review was carried out, selecting full articles that addressed interventions aimed at adolescents and young adults. The results indicated that Cognitive Behavioral Therapy, applied individually or in groups, promotes significant improvement in mood, school engagement, and family relationships by restructuring automatic thoughts and reorganizing routines affected by hyperconnectivity. Techniques such as psychoeducation, behavioral activation, Socratic questioning, and relapse prevention were identified as resources that strengthen emotional autonomy



and favor the construction of healthy habits. The discussion shows that the approach requires sensitivity to integrate aspects of the patient's digital context, as well as family involvement and adjustments in therapeutic strategies. It is concluded that Cognitive Behavioral Therapy is an effective tool to address the emotional demands of hyperconnected youth, contributing to depression management and to the development of skills needed in contemporary life.

Keywords: Cognitive Behavioral Therapy. Depression. Youth. Hyperconnectivity. Mental Health.

RESUMEN

Este estudio presenta un análisis de la aplicación de la Terapia Cognitivo-Conductual en el tratamiento de la depresión en jóvenes hiperconectados, destacando los desafíos y las soluciones observados en investigaciones brasileñas recientes. El objetivo fue comprender cómo las técnicas cognitivas y conductuales contribuyen a la reducción de los síntomas depresivos asociados al uso excesivo de tecnologías digitales y redes sociales. Se realizó una revisión bibliográfica cualitativa, seleccionando artículos completos que abordaron intervenciones dirigidas a adolescentes y adultos jóvenes. Los resultados indicaron que la Terapia Cognitivo-Conductual, aplicada individualmente o en grupo, promueve mejoras significativas en el estado de ánimo, la participación escolar y las relaciones familiares al reestructurar los pensamientos automáticos y reorganizar las rutinas afectadas por la hiperconectividad. Técnicas como la psicoeducación, la activación conductual, el cuestionamiento socrático y la prevención de recaídas se identificaron como recursos que fortalecen la autonomía emocional y promueven el desarrollo de hábitos saludables. Las discusiones destacan que el enfoque requiere sensibilidad para integrar aspectos del contexto digital del paciente, así como la participación familiar y la adaptación a las estrategias terapéuticas. Se concluye que la Terapia Cognitivo-Conductual constituye una herramienta eficaz para abordar las demandas emocionales de los jóvenes hiperconectados, contribuyendo al manejo de la depresión y al desarrollo de habilidades necesarias para la vida contemporánea.

Palabras clave: Terapia Cognitivo-conductual. Depresión. Jóvenes. Hiperconectividad. Salud Mental.



1 INTRODUÇÃO

A compreensão da depressão em jovens hiperconectados tornou-se um tema central na literatura psicológica contemporânea, pois o uso excessivo de tecnologias digitais tem se mostrado associado a quadros de humor rebaixado e dificuldades emocionais que exigem abordagens terapêuticas específicas (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

Diversas pesquisas apontam que a adolescência e o início da vida adulta representam fases críticas de desenvolvimento, caracterizadas por intensas transformações neuroquímicas, cognitivas e sociais que, ao se cruzarem com padrões de hiperconectividade, potencializam fatores de vulnerabilidade para o surgimento de transtornos depressivos (Barros e Floro, 2023).

No Brasil, estudos apontam índices crescentes de jovens com sintomas de isolamento social e distorções de autoimagem associados ao tempo prolongado em redes sociais, sendo necessário investigar técnicas psicoterápicas que ofereçam alternativas eficazes para o manejo dessas situações (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

A Terapia Cognitivo-Comportamental (TCC) destaca-se no tratamento da depressão por sua estruturação objetiva e pela capacidade de atuar sobre pensamentos automáticos disfuncionais, permitindo ao jovem desenvolver habilidades de enfrentamento diante de contextos digitais que exacerbam sentimentos de inferioridade ou fracasso (Paulino e Dias, 2020).

Em adolescentes e jovens hiperconectados, a TCC contribui na identificação de padrões de uso problemático da internet, ressignificando crenças centrais relacionadas à aceitação social e ao desempenho acadêmico, promovendo assim a redução de sintomas ansiosos e depressivos (Barros e Floro, 2023).

Os estudos sobre intervenções em grupo revelam ainda que a TCC, quando aplicada de forma coletiva, favorece o compartilhamento de experiências e a construção de estratégias adaptativas que podem ser replicadas em diferentes contextos, fortalecendo o senso de pertencimento e reduzindo a solidão digital (Tucci e Badaró, 2019).

Na análise de revisões integrativas, observam-se resultados consistentes na diminuição da intensidade dos sintomas de humor deprimido, sendo ressaltada a importância de intervenções estruturadas que levem em consideração a realidade hiperconectada de muitos adolescentes brasileiros (Barros e Floro, 2023).

Autores enfatizam que a depressão não pode ser compreendida isoladamente de fatores socioculturais contemporâneos, como a constante exposição a padrões irreais de vida nas redes sociais e o medo de exclusão social, elementos que a TCC aborda por meio de técnicas de reestruturação cognitiva e treinamento de habilidades sociais (Oliveira *et al.*, 2008).

Além do tratamento individual, as estratégias de psicoeducação permitem que jovens e familiares compreendam a relação entre uso tecnológico e alterações emocionais, promovendo um



ambiente de suporte que potencializa a eficácia das técnicas cognitivas aplicadas no setting terapêutico (Camargo e Andretta, 2013).

Estudos também demonstram que o tempo de exposição a conteúdos digitais interfere no ciclo de sono e na regulação do humor, e a TCC oferece ferramentas para reorganizar rotinas, restabelecendo equilíbrio entre atividades on-line e experiências presenciais (Paulino e Dias, 2020).

Ao analisar intervenções aplicadas em diferentes regiões brasileiras, nota-se que a TCC tem se mostrado adaptável às demandas culturais e socioeconômicas, fornecendo alternativas acessíveis e cientificamente embasadas para jovens que enfrentam sobrecarga de estímulos digitais (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

As técnicas de monitoramento de pensamentos e emoções aplicadas em sessões de TCC favorecem que o jovem reconheça gatilhos específicos que amplificam sentimentos de inadequação, permitindo que sejam construídas novas interpretações mais saudáveis diante das pressões impostas pelo ambiente virtual (Paulino e Dias, 2020).

A revisão da literatura aponta ainda que a TCC, ao se concentrar no presente e nas demandas atuais do indivíduo, mostra-se compatível com o dinamismo do mundo digital, oferecendo intervenções breves e direcionadas que resultam em ganhos funcionais significativos (Oliveira *et al.*, 2008).

Quando aplicada a jovens hiperconectados, a TCC exige do terapeuta atualização constante sobre tendências tecnológicas e seus impactos na saúde mental, de modo a estabelecer intervenções contextualizadas e pertinentes à realidade dos pacientes (Barros e Floro, 2023).

Diante do exposto, torna-se evidente a relevância de se aprofundar o estudo da Terapia Cognitivo-Comportamental aplicada à depressão em jovens hiperconectados, integrando evidências empíricas e observações clínicas para desenvolver estratégias que contribuam para a promoção de saúde mental em uma geração marcada pela conectividade (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

Dessa forma, o objetivo do artigo é de compreender como técnicas cognitivas e comportamentais contribuem para a redução de sintomas depressivos associados ao uso excessivo de tecnologias digitais e redes sociais.

2 REFERENCIAL TEÓRICO

2.1 CONTEXTO DA DEPRESSÃO EM JOVENS HIPERCONECTADOS

A transformação do ambiente social promovida pelas tecnologias digitais tem alterado de forma profunda as experiências emocionais de adolescentes e jovens adultos, sendo cada vez mais evidente que a hiperconectividade atua como um fator que potencializa vulnerabilidades preexistentes, gerando impactos diretos no desenvolvimento de quadros depressivos que se manifestam por sentimentos persistentes de vazio, perda de interesse e isolamento, como apontam pesquisas que descrevem o

aumento da exposição virtual e suas consequências para a saúde mental (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

O período da adolescência é caracterizado por intensas alterações hormonais, cognitivas e sociais, e essas mudanças naturalmente geram maior suscetibilidade a estados emocionais instáveis, porém, quando somadas ao uso prolongado e pouco crítico de dispositivos digitais, observa-se um crescimento expressivo de jovens que relatam cansaço extremo, falta de motivação e pensamentos negativos automáticos que se tornam recorrentes e difíceis de controlar, um cenário amplamente descrito nas investigações sobre o fenômeno da depressão em tempos de constante conectividade (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

Os dados obtidos em revisões integrativas mostram que a relação entre tempo de tela e sintomas depressivos não se restringe ao consumo de conteúdo, mas também à forma como as interações são estabelecidas, uma vez que muitos adolescentes utilizam as redes sociais como principal meio de validação pessoal e, diante de comparações contínuas com padrões idealizados, desenvolvem sentimentos de inferioridade que, com o tempo, se cristalizam em crenças centrais negativas sobre si mesmos, prejudicando suas habilidades de relacionamento e intensificando o sofrimento psíquico (Barros e Floro, 2023).

Além disso, outro aspecto relevante identificado por pesquisadores brasileiros é que o uso abusivo de internet e redes sociais interfere diretamente em funções biológicas básicas, como o sono e o apetite, criando um ciclo em que a falta de descanso adequado e os hábitos alimentares irregulares alimentam a fadiga e a irritabilidade, elementos que se somam ao humor deprimido e dificultam a participação do jovem em atividades presenciais, reduzindo oportunidades de reforço positivo e agravando o quadro de isolamento (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

O vínculo emocional estabelecido com os dispositivos digitais frequentemente se transforma em um mecanismo de escape que, ao invés de aliviar o sofrimento, intensifica sentimentos de frustração e solidão, pois o jovem se vê preso a interações superficiais, recebendo respostas imediatas, porém vazias de profundidade, o que compromete o desenvolvimento de relações significativas e limita a construção de redes de apoio que poderiam auxiliá-lo a superar momentos de crise emocional (Tucci e Badaró, 2019).

Estudos clínicos ressaltam que essa hiperexposição a estímulos digitais afeta a memória de trabalho e a concentração, prejudicando o desempenho acadêmico, gerando reprovações ou dificuldades escolares que acabam por reforçar o sentimento de incapacidade e a desesperança quanto ao futuro, o que cria um ambiente fértil para o surgimento de sintomas depressivos cada vez mais severos e persistentes, tornando urgente a atenção de profissionais e familiares para sinais iniciais de sofrimento (Paulino e Dias, 2020).



A sensação de estar constantemente sendo avaliado nas redes sociais, acompanhada de métricas como curtidas e comentários, contribui para um estado de hipervigilância emocional, no qual o jovem monitora incessantemente sua própria imagem pública, sentindo-se ansioso ou triste diante de qualquer variação negativa, sendo esse padrão descrito como um fator de risco significativo para o desencadeamento e a manutenção de quadros depressivos na população juvenil (Camargo e Andretta, 2013).

A fase de construção de identidade, típica da adolescência, é atravessada pela necessidade de pertencimento, e a exigência implícita de corresponder a padrões inatingíveis divulgados nas redes sociais contribui para a formação de crenças centrais disfuncionais, como a percepção de inadequação pessoal, criando um ciclo de autocrítica e desvalorização que se perpetua mesmo fora do ambiente virtual, o que aumenta a complexidade do tratamento clínico e demanda abordagens específicas como a TCC (Paulino e Dias, 2020).

Pesquisas também apontam para o fenômeno conhecido como FOMO (*Fear of Missing Out*), ou medo de estar perdendo algo, que gera no jovem uma compulsão por checar constantemente dispositivos digitais, elevando níveis de ansiedade e exaustão emocional, o que associado a frustrações cotidianas pode precipitar episódios depressivos e aumentar o risco de desenvolvimento de crenças rígidas e pessimistas sobre si mesmo e o mundo (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

Em paralelo, observa-se que as pressões de desempenho acadêmico e social, intensificadas pelo ambiente virtual, criam um estado de tensão permanente que limita a capacidade do jovem de relaxar e de construir relações saudáveis, gerando um aumento na irritabilidade, na autocrítica e na sensação de solidão, fatores que, quando acumulados, constituem terreno fértil para a depressão e exigem intervenções clínicas que trabalhem as interpretações distorcidas desses eventos (Barros e Floro, 2023).

O isolamento físico resultante do tempo excessivo conectado reduz as oportunidades de interação social significativa, e essa diminuição no contato humano empático é associada ao agravamento de sintomas como apatia, desesperança e dificuldade de estabelecer planos futuros, tornando a experiência do jovem marcada por sentimentos de estagnação e perda de propósito, evidenciando o papel nocivo de hábitos digitais desregulados na gênese da depressão (Tucci e Badaró, 2019).

Diante desse panorama, as evidências reunidas na literatura mostram que a hiperconectividade não deve ser vista apenas como um aspecto cultural inofensivo, mas como um fator de risco relevante para o surgimento e a manutenção de sintomas depressivos, exigindo uma abordagem clínica estruturada, como a Terapia Cognitivo-Comportamental, que permite ao jovem compreender a relação entre seus padrões de uso digital, seus pensamentos automáticos e seus estados emocionais, conduzindo-o ao desenvolvimento de estratégias para reduzir o impacto negativo desse contexto em sua saúde mental (Barros e Floro, 2023).



2.2 APLICAÇÕES DA TERAPIA COGNITIVO-COMPORTAMENTAL

A Terapia Cognitivo-Comportamental consolidou-se como uma das principais abordagens psicoterápicas no tratamento da depressão e sua aplicação em jovens hiperconectados se mostra particularmente eficaz por trabalhar diretamente os pensamentos automáticos disfuncionais e as crenças centrais que sustentam o sofrimento emocional, permitindo que esses indivíduos desenvolvam novas interpretações sobre si mesmos e sobre suas experiências digitais diárias, o que contribui para uma diminuição gradual de sintomas como apatia e desesperança (Camargo e Andretta, 2013).

Estudos apontam que a TCC oferece ao jovem ferramentas práticas, como registros de pensamentos, exercícios de monitoramento de emoções e planejamento de atividades prazerosas, estratégias que ampliam a percepção de controle sobre a própria vida e reduzem o impacto negativo de gatilhos presentes em redes sociais, criando um repertório de enfrentamento mais saudável diante de situações que antes desencadeavam sofrimento intenso (Paulino e Dias, 2020).

Ao atuar no nível cognitivo, a TCC possibilita identificar e reestruturar pensamentos automáticos relacionados a comparações sociais e expectativas irreais criadas em ambientes virtuais, modificando o modo como o jovem interpreta curtidas, comentários e padrões estéticos, o que favorece a redução de sentimentos de inferioridade e promove maior estabilidade emocional mesmo em contextos de intensa exposição digital (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

Nos atendimentos individuais, técnicas como questionamento socrático, experimentos comportamentais e reatribuição de significados têm se mostrado valiosas para desafiar ideias rígidas de fracasso ou inadequação, conduzindo o jovem a perceber que seus pensamentos não são fatos absolutos, mas interpretações passíveis de mudança, processo que produz alívio emocional e reforça comportamentos mais adaptativos em suas interações on-line e presenciais (Barros e Floro, 2023).

A aplicação da TCC em formato grupal também tem demonstrado benefícios, pois o ambiente terapêutico compartilhado permite que adolescentes troquem experiências semelhantes, validem suas dificuldades e aprendam estratégias cognitivas uns com os outros, fortalecendo a rede de apoio e reduzindo o isolamento emocional que frequentemente acompanha quadros depressivos em contextos de hiperconectividade (Tucci e Badaró, 2019).

Além de trabalhar pensamentos, a TCC envolve técnicas de ativação comportamental, nas quais o jovem é incentivado a retomar gradualmente atividades significativas que foram abandonadas devido ao retraimento, o que contribui para a ampliação de experiências positivas e a reconstrução de rotinas mais equilibradas entre o uso de tecnologia e o convívio social presencial, favorecendo a melhora do humor (Barros e Floro, 2023).

A psicoeducação é outro recurso fundamental da TCC, pois ao compreender como pensamentos, emoções e comportamentos se interligam, o jovem passa a reconhecer com maior clareza os momentos em que está entrando em um ciclo de comparação social e autocritica, conseguindo

aplicar técnicas aprendidas para interromper esse processo e reduzir o sofrimento emocional gerado pelas interações digitais (Paulino e Dias, 2020).

A literatura destaca que, por ser estruturada e focada no presente, a TCC é compatível com a realidade imediatista dos jovens hiperconectados, uma vez que oferece intervenções breves, com objetivos claros e tarefas entre as sessões, o que aumenta a aderência ao tratamento e possibilita avanços perceptíveis em um curto espaço de tempo, aumentando a motivação para continuar no processo terapêutico (Oliveira *et al.*, 2008).

As técnicas de prevenção de recaídas utilizadas na TCC têm se mostrado eficazes para jovens que já passaram por episódios depressivos, pois auxiliam na identificação de sinais precoces de agravamento emocional, permitindo que estratégias de enfrentamento sejam aplicadas antes que os sintomas se intensifiquem, evitando que padrões de uso digital prejudicial se reestabeleçam (Barros e Floro, 2023).

Intervenções baseadas em habilidades sociais dentro da TCC também têm obtido bons resultados, pois ensinam o jovem a estabelecer limites no ambiente virtual, a lidar com críticas ou comentários negativos e a buscar interações mais autênticas, o que reduz sentimentos de rejeição e promove maior confiança em suas capacidades de se relacionar de maneira saudável (Camargo e Andretta, 2013).

Outro ponto importante a ser destacado é o trabalho com crenças centrais, como as ideias de desvalor pessoal ou de que a aprovação externa define o próprio valor, pois ao desafiar essas crenças em sessões estruturadas de TCC, o jovem passa a desenvolver uma identidade mais sólida e menos dependente de métricas digitais, diminuindo significativamente a influência do ambiente virtual em seu estado emocional (Paulino e Dias, 2020).

Dessa forma, a TCC demonstra ser uma abordagem flexível e adaptável às demandas contemporâneas, possibilitando intervenções individualizadas ou em grupo que levam em consideração o contexto digital no qual os jovens estão inseridos, oferecendo estratégias eficazes para reduzir sintomas depressivos e construir habilidades emocionais que os auxiliem a lidar com os desafios e pressões do mundo hiperconectado.

2.3 DESAFIOS E SOLUÇÕES TERAPÊUTICAS

A prática clínica com jovens hiperconectados apresenta desafios que exigem constante atualização do terapeuta, pois o ambiente digital gera novas demandas emocionais, como o manejo do imediatismo e da sobrecarga de informações, o que requer estratégias terapêuticas que acompanhem esse ritmo acelerado e promovam intervenções capazes de restaurar o equilíbrio interno mesmo diante de estímulos constantes que alimentam pensamentos automáticos negativos e sentimentos de inadequação (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

Um dos obstáculos mais evidentes no atendimento a jovens deprimidos e hiperconectados é a resistência inicial ao tratamento, já que muitos não reconhecem a relação entre seus hábitos digitais e o sofrimento emocional, exigindo do terapeuta habilidades para construir uma aliança terapêutica sólida e conduzir gradualmente a psicoeducação sobre os impactos do uso excessivo de tecnologia em seu humor e bem-estar (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

Além disso, há a necessidade de integrar ao plano de tratamento intervenções que considerem a realidade social e econômica dos jovens, pois em muitos casos o uso intenso de dispositivos digitais está associado a condições familiares complexas, falta de atividades presenciais ou escassez de suporte emocional, o que torna fundamental o trabalho de reestruturação cognitiva associado a estratégias de ativação comportamental para expandir as oportunidades de contato social saudável (Barros e Floro, 2023).

Outro desafio recorrente é a identificação de padrões de pensamento altamente cristalizados, como a crença de que a validação online é indispensável para o valor pessoal, crença essa que, quando não abordada, perpetua sintomas de tristeza e baixa autoestima, sendo necessário ao terapeuta conduzir questionamentos socráticos e experimentos comportamentais que permitam ao jovem vivenciar experiências alternativas e mais realistas (Paulino e Dias, 2020).

Há também a dificuldade de lidar com o excesso de estímulos e a falta de concentração durante as sessões, pois jovens hiperconectados muitas vezes apresentam dificuldade em manter foco prolongado, o que exige do terapeuta adaptações na condução das técnicas, utilizando tarefas práticas, registros de humor e exemplos do cotidiano para manter o engajamento e facilitar a internalização dos conceitos trabalhados (Camargo e Andretta, 2013).

No contexto grupal, surgem desafios adicionais relacionados à exposição de experiências pessoais, uma vez que alguns jovens temem julgamento ou rejeição, dificultando a abertura emocional, sendo essencial criar um ambiente seguro e acolhedor, reforçando o sigilo e estabelecendo regras claras de respeito para que os benefícios da interação em grupo possam emergir de maneira efetiva (Tucci e Badaró, 2019).

Soluções terapêuticas também envolvem o uso de recursos tecnológicos de forma controlada, como aplicativos de monitoramento de humor e plataformas seguras para contato entre sessões, aproveitando o próprio ambiente digital como ferramenta de intervenção, desde que haja orientação profissional e limites definidos para evitar a intensificação do padrão de dependência (Paulino e Dias, 2020).

Outro caminho de intervenção é a implementação de tarefas entre sessões que incentivem o jovem a se engajar em atividades offline prazerosas, como práticas esportivas, encontros presenciais ou hobbies criativos, permitindo experiências de reforço positivo que servem como evidências



concretas para a reestruturação de pensamentos disfuncionais e fortalecendo a autoestima (Barros e Floro, 2023).

A TCC oferece também técnicas de prevenção de recaídas que se tornam fundamentais após a estabilização dos sintomas, orientando o jovem a identificar sinais de alerta, como aumento do tempo conectado ou retorno de pensamentos negativos, e a aplicar as habilidades aprendidas de forma autônoma, garantindo maior sustentabilidade dos resultados alcançados no processo terapêutico (Barros e Floro, 2023).

Nas sessões individuais, o terapeuta pode explorar a técnica de resolução de problemas, guiando o jovem na análise de situações específicas que geram sofrimento no ambiente digital e auxiliando na formulação de estratégias alternativas, processo que promove senso de competência e reduz a percepção de impotência diante de conflitos virtuais ou comparações constantes (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

É importante também envolver, quando possível, familiares ou responsáveis no processo terapêutico, fornecendo orientações sobre limites de uso de tecnologia, incentivo a atividades em grupo e compreensão do quadro depressivo, fortalecendo o ambiente de suporte e aumentando a efetividade das intervenções cognitivas e comportamentais aplicadas ao jovem (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

Assim, a atuação do terapeuta deve ser dinâmica e criativa, integrando técnicas tradicionais da TCC com adaptações ao universo digital, reconhecendo que os desafios da era hiperconectada exigem soluções inovadoras e individualizadas, capazes de promover ressignificação de crenças, desenvolvimento de habilidades emocionais e construção de rotinas mais equilibradas, oferecendo ao jovem caminhos concretos para a superação da depressão e para uma relação mais saudável com a tecnologia (Camargo e Andretta, 2013).

3 METODOLOGIA

Adotou-se nesse estudo a metodologia de revisão bibliográfica qualitativa, buscando compreender como a Terapia Cognitivo-Comportamental tem sido aplicada no manejo da depressão em jovens hiperconectados, reunindo evidências disponíveis em periódicos brasileiros para sustentar discussões clínicas atuais.

Foram selecionados artigos completos publicados em português, priorizando estudos que abordassem intervenções da TCC em adolescentes e jovens adultos com sintomas depressivos associados ao uso intenso de tecnologia e redes sociais, garantindo foco e relevância temática.

As buscas foram realizadas em bases reconhecidas, como SciELO, BVS-Psi e PePSIC, utilizando descritores combinados relacionados a TCC, depressão, jovens e dependência digital, a fim de obter um conjunto de textos alinhados ao objetivo da pesquisa (Barros e Floro, 2023).



Após a busca inicial, títulos e resumos foram avaliados e apenas os estudos que apresentavam relação direta com o tema foram lidos integralmente, eliminando aqueles que não atendiam aos critérios de inclusão estabelecidos para este trabalho.

Os artigos selecionados foram analisados de forma interpretativa, organizando informações sobre a aplicação da TCC, seus efeitos na redução de sintomas e suas contribuições para o contexto de jovens hiperconectados, sintetizando os principais achados.

O procedimento de análise priorizou a clareza e a objetividade, destacando pontos relevantes apresentados pelos autores e evitando a inserção de dados sem relação com o foco da pesquisa, permitindo maior consistência na discussão.

As informações foram agrupadas em categorias temáticas simples, como técnicas utilizadas, resultados obtidos e observações sobre limitações, garantindo a compreensão geral sobre a efetividade da abordagem terapêutica estudada (Tucci e Badaró, 2019).

Ademais, a organização do levantamento e a análise dos artigos selecionados forneceram subsídios claros para o desenvolvimento da discussão, mantendo foco na efetividade das técnicas cognitivas aplicadas ao público jovem em situação de hiperconectividade.

4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise dos resultados evidenciou que a Terapia Cognitivo-Comportamental apresentou resultados consistentes na redução de sintomas depressivos entre jovens que apresentam uso excessivo de dispositivos digitais, destacando-se pela capacidade de reorganizar pensamentos automáticos e melhorar a autopercepção, conduzindo o paciente a uma rotina mais equilibrada e a um estado emocional mais estável (Camargo e Andretta, 2013).

Os estudos mostraram que técnicas como registros de pensamentos, psicoeducação e ativação comportamental foram amplamente empregadas, auxiliando adolescentes a identificarem gatilhos emocionais relacionados ao uso das redes sociais e a desenvolverem novas estratégias de enfrentamento para situações antes associadas a sofrimento e isolamento (Paulino e Dias, 2020).

Resultados apontaram que o ambiente terapêutico, seja individual ou grupal, promoveu segurança para que jovens compartilhassem suas experiências de comparações sociais, o que possibilitou reestruturação de crenças negativas sobre si mesmos e ampliação de habilidades para lidar com críticas e rejeições percebidas no ambiente virtual (Tucci e Badaró, 2019).

Identificou-se que adolescentes que participaram de intervenções em grupo demonstraram significativa melhora no engajamento escolar e nas relações familiares, pois as técnicas aplicadas estimularam maior equilíbrio entre o tempo de tela e as atividades presenciais, fortalecendo a rede de suporte e reduzindo sentimentos de solidão (Paulino e Dias, 2020).

A literatura destacou que a TCC mostrou eficácia tanto em casos de sintomas depressivos leves quanto moderados, sendo especialmente indicada para jovens hiperconectados por permitir intervenções rápidas e adaptáveis à rotina digital, aumentando a aderência ao tratamento e reduzindo desistências durante o processo terapêutico (Oliveira *et al.*, 2008).

Os artigos apontaram ainda que o processo de reestruturação cognitiva possibilitou a diminuição de padrões rígidos de comparação com influenciadores digitais, levando os jovens a desenvolverem interpretações mais realistas sobre suas vidas e reduzindo sentimentos de inadequação, fator frequentemente relacionado a episódios depressivos (Barros e Floro, 2023).

As pesquisas demonstraram que a aplicação das técnicas favoreceu mudanças significativas no ciclo de sono e na organização diária, aspectos frequentemente comprometidos pelo uso contínuo de dispositivos eletrônicos, resultando em melhora na disposição física e emocional para lidar com desafios acadêmicos e pessoais (Della Méa, Biffe e Ferreira, 2016).

Os resultados revelaram que a TCC contribuiu de forma marcante para o aumento da autoestima e da autoconfiança, principalmente entre aqueles jovens que passaram a identificar que seu valor pessoal não está vinculado ao número de curtidas ou comentários em redes sociais, fortalecendo uma identidade mais sólida e menos dependente de validações externas (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

O estudo revelou que o uso de tarefas entre sessões, como limitar horários de uso de redes e registrar pensamentos recorrentes, contribuiu para a internalização das técnicas aprendidas e permitiu que os jovens percebessem ganhos práticos no dia a dia, fortalecendo o vínculo com o processo terapêutico (Barros e Floro, 2023).

Alguns artigos enfatizaram que, embora a TCC tenha obtido resultados positivos, a falta de suporte familiar ou o retorno a ambientes digitais hostis podem limitar o alcance das intervenções, demonstrando que o trabalho deve ser integrado a orientações aos responsáveis e a criação de um ambiente doméstico que favoreça hábitos saudáveis (Tucci e Badaró, 2019).

Os estudos também destacaram que o medo de exclusão social e a necessidade de estar sempre atualizado podem dificultar a aplicação das técnicas inicialmente, exigindo paciência do terapeuta e ajustes individualizados para que as estratégias façam sentido para cada jovem atendido (Camargo e Andretta, 2013).

Observou-se que jovens que participaram de programas estruturados de TCC apresentaram melhora na regulação emocional, aprendendo a reconhecer quando estavam entrando em ciclos de pensamentos negativos e conseguindo interromper esses padrões antes que evoluíssem para estados de humor mais graves (Paulino e Dias, 2020).

Alguns trabalhos deixaram evidente que a associação de técnicas de TCC com atividades offline, como esportes ou hobbies criativos, gerou impacto significativo na redução de sintomas

depressivos, fortalecendo a noção de que mudanças comportamentais devem acompanhar as mudanças cognitivas para maior efetividade terapêutica (Paulino e Dias, 2020).

Os artigos revisados reforçaram que o terapeuta deve estar atento ao universo digital do paciente, compreendendo as plataformas mais utilizadas, as interações frequentes e os tipos de conteúdo consumido, pois essas informações são fundamentais para direcionar questionamentos e intervenções com maior precisão e relevância (Barros e Floro, 2023).

Em síntese, os resultados apontaram que a Terapia Cognitivo-Comportamental, quando aplicada com sensibilidade ao contexto digital, mostra-se uma ferramenta eficaz e versátil no tratamento da depressão em jovens hiperconectados, fornecendo técnicas práticas e adaptáveis que promovem autonomia emocional e construção de hábitos saudáveis para enfrentar os desafios da era tecnológica (Mercês, Moura e Oliveira, 2018).

5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A análise realizada permitiu compreender que a depressão em jovens hiperconectados é um fenômeno complexo que envolve não apenas aspectos emocionais individuais, mas também fatores sociais e culturais que precisam ser abordados de maneira integrada no processo terapêutico.

A Terapia Cognitivo-Comportamental mostrou-se uma abordagem consistente para lidar com esses desafios, oferecendo ao jovem ferramentas que o auxiliam a interpretar de forma mais equilibrada as experiências vividas no ambiente digital, o que repercute positivamente em sua saúde emocional.

Os resultados discutidos demonstram que intervenções estruturadas e adaptadas à realidade virtual desses jovens podem promover mudanças significativas, fortalecendo habilidades para enfrentar situações adversas e reduzindo padrões de pensamento que perpetuam o sofrimento.

A efetividade das técnicas observadas ao longo do estudo evidencia que a TCC pode ser utilizada tanto em atendimentos individuais quanto em grupos, possibilitando que diferentes perfis de pacientes encontrem recursos terapêuticos que atendam às suas necessidades e preferências.

Verificou-se que a melhoria clínica está relacionada não apenas ao trabalho realizado nas sessões, mas também ao engajamento do jovem em atividades propostas fora do ambiente terapêutico, o que reforça a importância de planos de ação bem definidos e acompanhados de perto.

A revisão reforça a necessidade de que profissionais da área mantenham atualização constante sobre os impactos da tecnologia na vida dos adolescentes e jovens adultos, garantindo que as intervenções acompanhem as mudanças rápidas e intensas do mundo digital.

Cabe destacar que a terapia aplicada a esse público precisa considerar o contexto familiar e social, incentivando que as orientações não se limitem ao indivíduo, mas incluam seu entorno imediato, criando redes de suporte mais efetivas e duradouras.



As evidências apontam ainda que, ao longo do processo terapêutico, a construção de uma identidade mais sólida e menos dependente de validações externas contribui para a redução dos sintomas, favorecendo uma percepção mais positiva do próprio valor.

As experiências relatadas nos estudos mostram que a terapia não apenas alivia sintomas, mas também promove desenvolvimento pessoal, ampliando a capacidade do jovem de lidar com desafios futuros de forma mais resiliente e autônoma.

Dessa forma, pode-se concluir que a aplicação da Terapia Cognitivo-Comportamental no tratamento da depressão em jovens hiperconectados representa uma alternativa eficaz e necessária, oferecendo caminhos concretos para que esses indivíduos construam rotinas mais saudáveis e relações mais equilibradas consigo mesmos e com o ambiente digital que os cerca.



REFERÊNCIAS

BARROS, Beatriz Rafaelly Peixoto de; FLORO, Maria Eduarda dos Santos. A terapia cognitivo-comportamental no manejo dos impactos da dependência digital em adolescentes. Recife: Centro Universitário Brasileiro – UNIBRA, 2023.

CAMARGO, Jéssica; ANDRETTA, Ilana. Terapia cognitivo-comportamental para depressão: um caso clínico. *Contextos Clínicos*, São Leopoldo, v. 6, n. 1, p. 25-32, 2013.

DELLA MÉA, Cristina Pilla; BIFFE, Eliane Maria; FERREIRA, Vinícius Renato Thomé. Padrão de uso de internet por adolescentes e sua relação com sintomas depressivos e de ansiedade. *Psicologia Revista*, São Paulo, v. 25, n. 2, p. 243-264, 2016.

MERCÊS, Gisele; MOURA, Andressa; OLIVEIRA, Irismar Reis de. Terapia cognitivo-comportamental da depressão. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 30, supl. II, p. S73-S80, 2008.

PAULINO, Nelson das Dores; DIAS, Gabriel José. As contribuições da terapia cognitiva comportamental a pacientes com depressão. Faculdade Anhanguera de Piracicaba, 2020.

TUCCI, Adriana Mezzomo; BADARÓ, Andréa Ferreira. Terapia cognitivo-comportamental em grupos no tratamento de adolescentes: uma revisão integrativa. *Cadernos de Psicologia*, Juiz de Fora, v. 9, n. 1, p. 1-14, 2018.